

高雄市茂林區多納國小
114 年 03 月份午餐食譜

校長：宋麒麟

供餐人數：73人

供餐日數：21日

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附餐	熱量
03/03	一	紅藜飯3	南瓜燒雞	青椒炒肉絲		黃瓜燴鮑菇	◎紫菜蛋花湯	保久乳	874
03/04	二	白飯3	無錫排骨	★雞絲拌銀芽		木耳大白菜	◎豆腐味噌湯	芭樂	641
03/05	三	香菇雞湯麵	微笑薯餅				綠豆湯	茂谷柑/履歷豆奶	826
03/06	四	白飯3	★蒸魚	蒜味香腸		炒莧菜	牛蒡湯	小番茄	747
03/07	五	芝麻飯3	★沙茶豬肉片	◎紅蘿蔔炒蛋		蒜香菠菜	★浮水魚羹	全脂鮮奶	803
03/10	一	白飯3	三杯雞	玉米肉末		炒青花菜	◎蕃茄豆腐湯	保久乳	991
03/11	二	小米飯	芋頭燒肉	★韭菜黑輪		蒜香大陸妹	★魚丸湯	蘋果	680
03/12	三	◎三色蛋炒飯	炸去骨雞腿排				冬瓜粉圓	蓮露/AB優酪乳(200cc)	720
03/13	四	地瓜飯3	京醬肉絲	◎毛豆炒蛋		炒油菜	香菇雞湯	菓子	679
03/14	五	白飯3	◎咖哩豆腐	◎豆芽銀絲		燙地瓜葉	筍片湯	全脂鮮奶	861
03/17	一	白飯3	滷翅小腿	油菜肉片		◎多彩黃瓜	蘿蔔湯	保久乳	834
03/18	二	白飯3	五香肉燥	洋蔥燒雞		木耳小白菜	◎肉骨茶湯	芭樂	743
03/19	三	番茄雞肉義大利麵		黑糖花捲			紅豆芋圓湯	柳丁/AB優酪乳(200cc)	686
03/20	四	南瓜飯	★椒鹽烏魚丁	◎蔥爆甜不辣		紅K炒高麗	冬瓜湯	奇異果	763
03/21	五	白飯3	▲筍干扣肉	◎番茄炒蛋		炒空心菜	▲海芽湯	全脂鮮奶	875
03/24	一	地瓜飯3	肉骨茶雞	▲灑香黃瓜		素炒白花椰	▲薑絲海帶芽湯	保久乳	932
03/25	二	白飯3	蔥爆豬肉	碎雞肉冬瓜		蒜香高麗菜	蘿蔔玉米湯	茂谷柑	651
03/26	三	◎咖哩燴飯		▲鳳梨雞球			◎青菜豆腐湯	洋香瓜/AB優酪乳(200cc)	615
03/27	四	白飯3	滷豬排	西芹雞丁		蒸南瓜	◎扁蒲蛋花湯	小番茄	781
03/28	五	芋頭香飯3	◎麻婆豆腐(蔬食)	香酥茄子		◎彩椒玉米筍	元氣如意湯	全脂鮮奶	814
03/31	一	白飯3	◎豆輪燒雞	炒三鮮		蒜香尼龍菜	▲紫菜蔥花湯	保久乳	783

- 本校午餐使用之蛋及肉品(含魚類等海鮮產品)皆採用國產在地可溯源食材。
- 蔬果優先採用國產、當季食材;水果實際供應以廠商果農現貨提供為主。
- 本校供應食材如遇天災或廠商貨源短缺等特殊原因,得調整供餐內容;
欲查詢當日菜色請至「教育部校園食材登錄平台2.0」網頁: <https://fatracesschool.k12ea.gov.tw/frontend/>。
- 本菜單含有過敏原食材,對其過敏及不適合體質者,請小心食用!依據衛福部公告11種含有過敏性食品及製品,本菜單分別標示如下:
含魚、蝦、甲殼類等海鮮類食物以「★」標示
含蛋、奶、豆類、芒果等食物以「◎」標示
含花生、堅果、芝麻、麩質穀物、亞硫酸鹽類食物以「▲」標示
- 飲料(如:鮮奶、優酪乳等)請務必於30分鐘內飲用完畢,避免變質,造成身體不適!

午餐執行秘書: 教師兼任 邱嘉音

處室主任: 教師兼任 學輔主任 林威亞

校長: 高雄茂林區代理 宋麒麟

